****

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки

успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в

обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**1.1Личностные**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения

учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями

физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,

игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их

организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и

спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать,

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий

физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с

партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в

различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических

действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**1.2Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.** В

области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной

деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного

(отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям,

имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей

при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные

позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих

результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической

культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и

эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и

уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при

принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку

зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной

деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1.3 Предметные**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в

процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных

занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между

народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической

культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и

соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест

занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической

подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с

общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их

организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области

физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить

самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| Тематический блок | Планируемые предметные рузультаты |
|  | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| Знания о физической культуре | -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;-планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физкультурной деятельности | -отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),-соблюдать правила взаимодействия с игроками;-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;-выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);-выполнять организующие строевые команды и приѐмы;-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объѐма);-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощѐнным правилам;-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;-выполнять передвижения на лыжах |

**2. Содержание учебного курса.**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.**

**Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.**

**Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение**

**самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.**

**Восстановительный массаж.**

**Проведение банных процедур.**

**Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и

устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Содержание учебного предмета 6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Историязарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов

на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья,

развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая

подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая

подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности

на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация

досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно –

оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуаьные

комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких

брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** ВыполнениЕ видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка

двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение

мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без

сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение

и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения

с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении

приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при

приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Прикладно – ориентированная подготовка**. Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Содержание учебного предмета 7 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения

олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на

Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием

физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника

движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная

подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на

формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация

досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно –оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуаьные

комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких

брусьях (девочки).

Легкая атлетика. выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка

двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение

мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без

сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение

и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения

с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении

приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при

приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Прикладно – ориентированная подготовка**. Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Содержание учебного предмета8 класс**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического

воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития

физической культуры в России. История комплекса ГТО.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,

техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу),

волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая

полоса препятствий

.Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика:** спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный ,эстафетный и кроссовый бег ,прыжки в длину и высоту с

разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Спортивные игры:** технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,,

**Специальная подготовка:**

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и

обороне" (ГТО).

**3. Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре |  6  |
|  |  |
| 2 |  Баскетбол | 21 |
|  |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
|  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 24 |
|  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  |  |
| 6 | Волейбол | 9 |
|  |  |
| 7 | Футбол |  6 |
|  | Итого | 102 |

 Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Основные виды учебной деятельности учащихся | УУД | Дата проведения |
| план  | факт  |
|  | Легкая атлетика ( 12ч)  |  |  |  |  |
| 1 | Требования к учащимся на уроках физ культуры. Правила ТБ. | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Знать и выполнять правила ТБ, пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта | 04.09 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции с высокого старта.Техника челночного бега.Бег 60(м). | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Техника челночного бега. | Уметь демонстрировать челночный бег 3 Х 10 м  | 06.09 |  |
| 3 | Тестирование челночного бега3 Х 10 метров..Бег 60 (м) нормы гто. | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тестирование челночного бега 3 Х 10 м. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь выполнять челночный бег 3 Х 10 м с максимальной скоростью  | 07.09 |  |
| 4 | Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | Совершенствование отталкивания в прыжках в длину с места, развитие скоростных возможностей. Метание и ловля мяча, метание в горизонтальную цель с места. | Уметь прыгать в длину с места, отводить рукуназад с поворотом туловища | 11.09 |  |
| 5 |  Метание мяча 150(гр),нормы гто. |  Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты .Метание с 3- х шагов разбега и с места в вертикальную цель | Уметь метать мяч через плечо на точность | 12.09 |  |
| 6 | Обучение отталкиванию в прыжках в длину с разбега.Нормы гто,сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. | Обучение отталкиванию в прыжках в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега ,метать мяч в горизонтальную цель | 14.09 |  |
| 7 | Обучение отталкиванию в прыжках с 5-7 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель.Бег 1,5км | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Уметь прыгать длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | 18.09 |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель.Бег 1,5км(мин,с),нормы гто. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | 20.09 |  |
| 9 | Техника исполнения прыжка в длину с разбега. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | 21.09 |  |
| 10 | Метание мяча в вертикальную цель с 5-6 м. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель | 25.09 |  |
| 11 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 5 мин. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000-1500м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры  | Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут | 26.09 |  |
| 12 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 6 мин. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000-1500м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры | Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут | 28.09 |  |
|  | *Баскетбол (16ч)* |  |  |  |  |
| 13 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | 02.10 |  |
| 14 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | 03.10 |  |
| 15 | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 05.10 |  |
| 16 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 09.10 |  |
| 17 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 11.10 |  |
| 18 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 12.10 |  |
| 19 | Бросок двумя руками снизу в движении. Терминология баскетбола. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 16.10 |  |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 17.10 |  |
| 21 | Позиционное нападение 5:0 . Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 19.10 |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 23.10 |  |
| 23 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 24.10 |  |
| 24 | Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 26.10 |  |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 06.11 |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 07.11 |  |
| 27 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 09.11 |  |
| 28 | Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | 13.11 |  |
|  |  Основы знаний ( 2ч)  |  |  |  |  |
| 29 | Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения . | Мифы и легенды о зарождении игр Древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. | Знать историю возникновения древних Олимпийских игр и особенность их проведения. | 14.11 |  |
| 30 | Осанка как показатель физического развития человека. | Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. | Знать основные характеристики и параметры осанки, правила составления комплексов упражнений. | 16.11 |  |
|   | *Гимнастика**Висы. Строевые упражнения(18)* |  |  |  |  |
| 31  | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(достать пальцами пол). | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 20.11 |  |
| 32  | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 21.11 |  |
| 33  | Висы. Строевые упражнения.Нормы гто ,подтягивание на высокой пладине. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 23.11 |  |
|  34 | Строевые упражнения. Висы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 27.11 |  |
| 35 | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 28.11 |  |
| 36 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 30.11 |  |
| 37 | Опорный прыжок, строевые упражнения. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 04.12 |  |
| 38 | Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.Нормы гто прыжок в длину с места. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 05.12 |  |
| 39 | Перестроение из колонны. Вскок в упор присев. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 07.12 |  |
| 40 | Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 11.12 |  |
| 41 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 12.12 |  |
| 42 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 14.12 |  |
| 43 | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырок вперёд | 18.12 |  |
| 44 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырок вперёд | 19.12 | + |
| 45 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырок вперёд и назад | 21.12 | + |
| 46 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках | 25.12 |  |
| 47 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках | 26.12 |  |
| 48 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стоку на лопатках | 28.12 |  |
|  | *Лыжная подготовка (18 ч)*  |  |  |  |  |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 50 | Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 51 | Техника скольжения в скользящем шаге и коньковом ходе без палок. | Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 52 | Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой» | Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 53 | Согласование движений рук и ног в скольжении и подъёме. | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 54 | Совершенствование техники скольжения. | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 55 | Совершенствование техники конькового хода.Бег на лыжах 2 км(мин,сек) | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 56 | Одновременный и попеременный двухшажный ход. | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 58 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 59 | Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок. | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 60 | Техника попеременного двухшажномго хода. | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 61 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 62 | Совершенствование техники способов передвижения на лыжах. | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 63 | Техника способов передвижения на лыжах на результат. | Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Техника выполнения подъёма «ёлочкой» |  |  |
| 64 | Спуск в стойке и торможение «плугом» на результат. | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 65 | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на торможение «плугом».внутренние рёбра в торможении «плугом». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 66 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции1км. | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
|  | Основы знаний (2 ч)  |  |  |  |  |
| 67 | Режим дня и правила утренней гимнастики (Учебник стр.25-28). | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. | Знать требования к проведению утренней гимнастики, дозировки физических упражнений. |  |  |
| 68 | Правила закаливания организма, личная гигиена (Учебник стр.32-34). | Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | Знать правила закаливания, правила соблюдения личной гигиены. |  |  |
|  |  Баскетбол ( 5ч)  |  |  |  |  |
| 69 |  Стойка и передвижения игрока. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 70 | Техника ведения и бросков мяча. | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 71 | Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 72 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 74 | Волейбол(9ч.). Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 75 | Перемещения в стойке приставными шагами. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 76 | Техника приема и передач мяча. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 77 | Техника подачи мяча. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 78 | Техника прямого нападающего удара. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед..Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 79 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 80 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 81 | Игра в мини-волейбол. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 82 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
|  |  Футбол .(6ч)  |  |  |  |  |
| 83 |  Стойки игрока; перемещения в стойке. | Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | Уметь перемещаться в стойке, ускоряться из различных положений |  |  |
| 84 | Техника остановки мяча и ударов по мячу. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Уметь останавливать мяч внутренней стороной стопы и подошвой, ударять средней частью подъема. |  |  |
| 85 | Техника ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | Уметь вести мяч по прямой с изменением направления движения. |  |  |
| 86 | Удары по воротам. Игра вратаря. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь ударять по воротам указанными способами. Выполнять комбинации из освоенных элементов. |  |  |
| 87 | Комбинации из освоенных элементов. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар.прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять позиционное нападение. Играть по упрощенным правилам. |  |  |
| 88 | Игра в футбол по упрощенным правилам. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар. прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам |  |  |
|  | Основы знаний (2 ч)  |  |  |  |  |
| 89 | Гигиенические требования к проведению физкультминуток. | Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня. | Знать гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила дозировки физических упражнений |  |  |
| 90 | Составление комплексов упражнений. | Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня. | Знать гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила дозировки физических упражнений |  |  |
|  | Лёгкая атлетика( 4 ч)  |  |  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту способом перешагивания  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту способом перешагивания | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча. | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  |  |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега на результат. | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  |  |
| 95 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. |  Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |
| 96 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Метание мяча на дальность. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |
| 97 | Бег на результат 60 м. Прыжок в длину. | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |  |  |
| 98 | Специальные беговые упражнения . | Прыжок в длину 15-17 беговых шагов способом « согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность |  |  |
| 99 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель |  |  |
| 100 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУРазвитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность |  |  |
| 101 | Прыжок в длину 15-17 беговых шагов способом «согнув ноги». | Прыжок в длину 15-17 беговых шагов способом « согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность |  |  |
| 102 | Метание малого мяча на результат. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУРазвитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность |  |  |